

Ensalada de Pepino y Cebolla Morada

Sirve: 4 Porciones

Esta receta de ensalada rápida utiliza pepinos frescos. Los pepinos son mejores cuando se comen crudos o poco cocidos.

Ingredientes

- 2 pepinos
- 3 **cucharadas** vinagre blanco
- 1 **cucharada** azúcar
- 1/4 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** pimienta negra
- 1 cebolla morada (pelada y cortada en aros)
- 1 **cucharadita** eneldo seco (si gusta)

Preparación

1. Enjuague y cepille los pepinos. Retire parte de la piel en tiras longitudinales utilizando un pelador de verduras o un tenedor y dejando un poco de piel entre cada tira.
2. Rebanee finamente el pepino en círculos.
3. Incorpore el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta en un tazón y mezcle hasta que se disuelva el azúcar.
4. Agregue el pepino y la cebolla. Si usa el eneldo, agréguelo también y mezcle bien.
5. Puede servir a temperatura ambiente o fría.

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	40	
Grasa total	NA	
Proteinas	1 g	
Carbohidrato	10 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	150 mg	